



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年6月3日 発行

6月になりました。もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の時期は、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと気温の変化が大きい時期です。また、梅雨の合間の急な暑さは熱中症を引き起こしやすくなります。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけましょう。



6月4日～10日は



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯みがきをして口の中がきれいになると、すっきりして気持ちがいいですね。むし歯は夜寝ている間に進行するといわれています。むし歯や歯周病の予防に一番大切なのは、夜寝る前の歯みがきです。意識して、ていねいにみがきましょう。

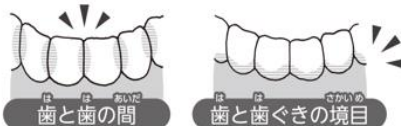


むし歯や歯周病にならないための2つの技

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

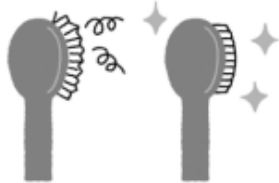


- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



ハブラシの毛先が広がったら、交換のサイン！

毛先が広がると、食べかすやよごれ、歯こうなどを落としにくくなります。時々ハブラシをよく見て、毛先が広がっていたら新しいものと交換しましょう。

6月の予定

けんさび 検査日	けんさこうちく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年
6日(木)	たいしゅうそくてい 体重測定	1・2・3年生
7日(金)		4・5・6年生・海の子
18日(火)	しかけんしん 歯科検診	全学年
26日(水)	しきかくけんさ 色覚検査	4年生 希望者のみ
27日(木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・3・5年生

～保護者の皆様へ～

- 5月に実施した「リズムある生活」にご協力いただき、ありがとうございました。取組が終わってからもご家庭で規則正しい生活が送れるよう、保護者の方からも声かけをよろしくお願いします。
- 健康診断の結果については、「検査結果のお知らせ」として配付しております。学校生活、日常生活が元気に楽しく送れるよう、早めに医療機関で受診していただきますようお願いいたします。(歯科検診のみ全員に配付します。)



6月25日はプール開きです。水泳の授業を心待ちにしている人も多
いかもかもしれませんね。楽しく安全に授業を受けるために、プールがある
日は毎朝、体の様子をおうちの人としっかりチェックしましょう。

プールの前の日にチェック

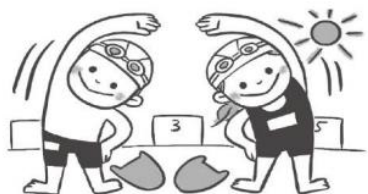
- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



日	水泳健康観察カード	確認	備考
6/25			
6/26			
6/27			
6/28			
6/29			
6/30			
7/1			
7/2			
7/3			
7/4			
7/5			
7/6			
7/7			
7/8			
7/9			
7/10			
7/11			
7/12			
7/13			
7/14			
7/15			
7/16			
7/17			
7/18			
7/19			
7/20			
7/21			
7/22			
7/23			
7/24			
7/25			
7/26			
7/27			
7/28			
7/29			
7/30			
7/31			

水泳健康観察カードを24日に
配付します。水泳の学習がある
日は忘れずに持って来ましょう。

プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



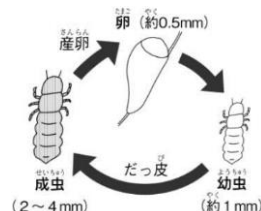
保護者の方へ



～アタマジラミについて～

アタマジラミは季節を問わず、1年を通して全国で発生しています。アタマジラミがあると「不潔」というイメージを持つ方もおられるかもしれませんが、不潔であることが原因で寄生するものではありません。髪の毛がほかの人と触れ合ったり、くしなどの頭に触れる物を共有したりすることで感染します。アタマジラミは頭皮に寄生し、卵を産み付けながら世代を繰り返します。頭皮の血を吸い栄養にして、血を吸われてしばらくすると強いかゆみが出ます。成虫になったアタマジラミは、長くて1か月生きます。

水泳学習が始まる前に、ご家庭でお子様に
アタマジラミがないか確認をお願いします！



チェックの仕方

髪の毛をかきわけて、髪の毛の根元から少し離れたところに
白いフケのようなものがついていませんか。フケは手で払ったり、
指でつまんだりしたら取れますが、取りにくいものがあれば、アタ
マジラミの卵かもしれません。



《卵の特徴》

- ①乳白色
- ②0.5ミリくらい
の大きさ
- ③後頭部や首筋に
多くある